

NICKY HOLLAUS

High Performance ohne Verschleiß.

Was Spitzensport über nachhaltige
Leistungsfähigkeit lehrt.

Sportphysiotherapeutin · High-Performance-Expertin
Co-Founderin sweet spot



SPITZENSport. UNTERNEHMERTUM. TRANSFER.

Nicky Hollaus verbindet mehr als 13 Jahre Erfahrung im Spitzensport mit der Frage, wie Menschen langfristig leistungsfähig bleiben. Als leitende Physiotherapeutin des Deutschen Ruderverbandes, langjährige Begleiterin von Oliver Zeidler und Co-Founderin von sweet spot | rehab & performance macht sie das Zusammenspiel von Belastung, Regeneration und Individualität verständlich.

Medical Team (DRV) Paris 2024 · Team Oliver Zeidler seit 2018
sweet spot: Physiotherapie, Recovery, Training & Performance

RECOVERY & REGENERATION

Erholung als Teil von Leistung verstehen und im Alltag bewusst berücksichtigen.

INDIVIDUALITÄT & PERFORMANCE

Warum gute Lösungen beim Menschen beginnen und nicht beim Standardprogramm.

PRÄVENTION & BELASTUNG

Belastung einordnen und früh handeln, bevor Überlastung den Takt vorgibt.

BEWEGUNG ENTSTEHT IM GEHIRN

Zusammenhänge verstehen, Bewegungsqualität verbessern und Stärken gezielt entwickeln.

SIGNATURE FORMAT

FIND YOUR SWEET SPOT

Zwischen zu viel und zu wenig liegt die Leistungsfähigkeit.

VERSTEHEN / ERLEBEN / ÜBERTRAGEN

Wissen wird zur eigenen Erfahrung.

Ein individuell abgestimmtes Corporate-Format aus Impuls, Wissen, Selbstreflexion und praktischer Erfahrung. Besonders in L und XL entsteht Raum, Zusammenhänge zu verstehen, auszuprobieren und auf den eigenen Arbeitsalltag zu beziehen.

L

1 TAG

PERFORMANCE DAY

Vortrag, Coaching und Training verbinden Theorie mit Praxis. Teilnehmende reflektieren eigene Belastungsmuster und erarbeiten Ansatzpunkte für ihren Alltag.

XL

2 TAGE

PERFORMANCE EXPERIENCE

Mehr Zeit für Vertiefung, praktische Erfahrung und Transfer. Für Teams, die nachhaltige Leistungsfähigkeit gemeinsam bearbeiten möchten.

S / IMPULS

Keynote / Impulsvortrag · ca. 90 Minuten

M / DEEP DIVE

Vertiefender Vortrag · über 2 Stunden

BESONDERS GEEIGNET FÜR

Führung & High-Performance-Teams · HR / People & Culture / BGM
Mittelstand · Vertrieb · Sport-, Health- und Lifestyle-Unternehmen

NICKY HOLLAUS ANFRAGEN

Anlass, Zielgruppe, Termin und Zielsetzung an Y.E.S. Sportmarketing:
yes-sportmarketing@yes-sportmarketing.com · [yes-sportmarketing.com](https://www.yes-sportmarketing.com)